

Erfahrungsraum ›Berührung und Begegnung‹

Wie kommt die Empathie, das Wahrnehmen und das Fühlen in die Welt?

ULRIKE FAHLBUSCH

In diesem Beitrag möchte ich ein paar Gedanken zum Thema ›Berührung‹ teilen. Dabei interessiert mich in besonderer Weise das ›Heilungspotential des Alltags‹, wie ich es gerne nenne. Meine Überzeugung ist, dass jede alltägliche Begegnung – im professionellen, privaten und auch öffentlichen Raum – potentiell eine berührende, stimmige und somit heilsame Erfahrung sein kann.

Die Qualität unserer Alltagserfahrungen und Begegnungen wird von uns allen in jedem Augenblick gestaltet. Wir senden und empfangen kontinuierlich Informationen über die Körpersprache, über Gesten, Haltung und Mimik, natürlich auch über den Stimmklang und die Sprache. Der Grad unserer bewussten Aufmerksamkeit entscheidet darüber, wessen wir gewahr werden und mit welcher Qualität wir gestaltend in Resonanz gehen. Ein Lächeln, das ein fremder Mensch uns im Vorbeigehen schenkt, kann gut tun – doch allzu oft erreicht es uns gar nicht. Ein warmer Blick kann signalisieren, dass wir wahrgenommen und gemocht werden, er kann nähren. Doch wenn wir im eigenen Körper und im gegenwärtigen Augenblick nicht verankert sind, kann dieses Signal missverstanden oder übersehen werden. Flüchtige Zartheit wird verdrängt von der Umtriebigkeit des Tages, in dem für achtsame Wahrnehmung keine Zeit zu sein scheint. Doch wenn wir uns selbst nicht spüren, wie können wir anderen dann wirklich authentisch begegnen?

In einer Welt, die das Fühlen verlernt zu haben scheint, sind wohlthuende Begegnungen selten geworden. Die berührungssarme Wohlstandswelt umarmt sich mechanisch, drückt sich pro-

fessionell und distanziert die Hände, allzu oft teilnahmslos und mit leerem Blick, erschöpft und desinteressiert. Das geschieht in Arztpraxen und bei Therapiesitzungen genauso häufig wie in den schicken Büros und Verkaufshallen der Businesswelt. Wie ein steter Tropfen, der den Stein höhlt, wirkt unterkühltes Alltagsverhalten kontinuierlich auf die Art und Weise des zwischenmenschlichen Umgangs ein und formt das, was als normal empfunden wird: eine Kultur der Abgrenzung und Leere, die allgemein akzeptiert und gelebt wird.

Einander in Offenheit authentisch zu begegnen, wird zu einer seltenen Perle, die mitunter misstrauisch betrachtet wird. Einander nahe zukommen, sich vom Leben und dem Schicksal anderer Menschen berühren zu lassen, scheint im umtriebigen, zielgerichtet agierenden Alltag fehlplaziert zu sein. Doch ist es nicht so, dass wir uns alle nach einer tiefen inneren Verbundenheit, dem Berührtwerden, dem Angerührtsein, dem Wahrgenommenwerden sehnen? Und verschließt sich unser Herz vielleicht genau aus dem Grund, weil wir es schon allzu sehr gewohnt sind, dass wir nicht berührt, gesehen und gewürdigt werden? Verengt sich unsere Wahrnehmung und erstarren unsere Körper, weil die Gleichgültigkeit vieler der uns umgebenden Menschen in uns bereits Spuren hinterlassen haben?

Als Praktikerin und als Mensch interessiert mich deshalb: Wie können wir die Qualität unserer Alltagserfahrungen in positiver Weise verändern? Wie gelangen wir – wieder – zu einer berührenden und respektvollen Begegnungskultur, die wir als nährend und ermutigend erleben? Was können wir in unseren jeweiligen Lebenswelten beitragen, damit die ›weichen Anteile‹ unseres

Seins ihren selbstverständlichen Platz finden. Anders gefragt: Wie kommt die Empathie, das Fühlen, das Wahrnehmen, das Berühren, sich anrühren lassen in die Welt?

Meine Antwort auf diese Fragen lautet zunächst: Es braucht Mut, aus genormten Bahnen auszurechnen und sich anders zu verhalten, als die Mehrheit der Menschen es erwartet und gewohnt ist. Es braucht Mut, sich selbst und den Menschen näher zu kommen. Und es braucht Offenheit, um sich für neue Erfahrungen zu öffnen.

Ein angeleiteter und begleiteter Erfahrungsprozess

Beim 8. Symposium für Salutogenese, das vom 3. bis 5. Mai 2013 in Bad Gandersheim stattfand, hatte ich in diesem Sinne zu einem Erfahrungsraum ›Begegnung und Berührung‹ eingeladen. Erstes und einziges Ziel für die Teilnehmenden war es, sich auf einen offenen Erfahrungsprozess einzulassen. Als Impulsgeberin dieses Erfahrungsraumes hatte ich im Vorfeld Fragen in den Raum gestellt, den Ablauf des Workshops aber von Anfang bis Ende offen gelassen. Der Verlauf war also auch für mich ungeplant und unvorhersehbar. Im Verlauf von 90 Minuten entfaltete sich ein Begegnungsraum, der allen Beteiligten zu jeder Zeit die Freiheit ließ, Bewegungen, Begegnung und Berührung so zu gestalten, wie es sich angemessen und stimmig anfühlte.

Schon nach kurzer Zeit war eine energetische Dichte spürbar, in der sich die teilnehmenden Frauen und Männer in diesem angeleiteten und begleiteten Erfahrungsprozess getragen fühlten und unterschiedliche Dimensionen von Berührung erforschen konnten. Wie gehe ich mit mir selbst in Kontakt? Mit welcher Haltung begegne ich

*... können sich
lebendige Prozesse
des Wahrnehmens, Fühlens
und Berührens organisch
in bestehende, starre
Gerüste einweben ...*

anderen Menschen? Wie erlebe ich Berührung? Welche Impulse bewegen mich? Was macht (m)eine Berührung für jemand anderen wohl-tuend und unterstützend? (Wann) ist Berührung für mich stimmig? Unterschiedliche Intentionen der Berührung

wie z.B. anfassen, berühren, anrühren, sich berühren lassen, berührt werden, konnten in individueller Selbsterfahrung wie auch in nonverbalen Dialogen lebendig erfahrbar werden.

Was macht derartige ›Laboratorien zur Selbsterforschung und des Miteinander‹ so wertvoll? Rückmeldungen bestätigen, dass Menschen gestärkt in ihren Alltag zurückkehren. Positive Erfahrungen in einem respektvollen Rahmen stärken Vertrauen und Selbstsicherheit, um sich flexibel in einem fließenden Spannungsfeld zwischen Nähe und Distanz, Abgrenzung und Intimität bewegen zu können. Die Angst, sich verletzlich zu zeigen und auf andere Menschen schwach zu wirken, kann durch Erfahrung überwunden werden. Menschen fühlen sich ermutigt, ihren Wahrnehmungen zu vertrauen und in der Folge ihren inneren Überzeugungen auch Ausdruck zu verleihen. Das bedeutet auch,

dass sich die Perspektive verändern kann und neue Sichtweisen auf alte Probleme möglich werden.

Den wesentlichen Wert der weichen Faktoren unseres Seins vermitteln

Bleibt die Frage: Wie kann sich eine Kultur des Miteinanders, der Berührbarkeit, der Empathie und authentischen Begegnung im beruflichen Alltag, in Ausbildungsstätten, Einrichtungen und Organisationen sowie auch in der Politik und in Nachbarschaften nachhaltig etablieren? Authentische, mutige Vorbilder sind dabei von Bedeutung, ermutigende Beispiele können zum Wegweiser werden. Denn selbst in einer auf Effizienz, Leistung, Qualitätssicherung und Normierung fixierten Welt können sich lebendige Prozesse des Wahrnehmens, Fühlens und Berührens organisch in bestehende, starre Gerüste einweben und dabei immer mehr Menschen in einem gesunden Sog mitnehmen.

Es ist eine wichtige Bildungsaufgabe, den wesentlichen Wert der weichen Faktoren unseres Seins zu vermitteln. In allen Bildungszusammenhängen sollte es selbstverständlich werden, durch Körperbewusstseinsarbeit, Achtsamkeitsübung und durch Verfeinerung der Kommunikationsfähigkeit an wesentliche menschliche Grundbedürfnisse anzuknüpfen und die in uns angelegten Potentiale zur Kooperation parallel zur fachlichen Ausbildung zu entfalten. Sich die Hand auf das eigene Herz zu legen, um nicht nur auf den Verstand, sondern auch auf die Intelligenz des Herzens und des Körpers zu hören, könnte so gesellschaftsfähig werden. Es kann gelingen, wenn sich immer mehr Menschen täglich aufs Neue darauf einstimmen, dass Berührung, vertrauensvolle Nähe und empathische Einfühlung zum Erhalt und zur Entfaltung unseres Lebens genauso wichtig sind wie Wasser, Licht und Nahrung. Das Heilungspotential des Alltags zu entfalten, ist nicht nur eine Aufgabe für ExpertInnen, es geht uns alle an. ▣

Ulrike Fahlbusch

selbständig tätig als Seminarleiterin und in eigener Praxis für systemisches KörperCoaching in Freiburg/Brsg. Engagiert im Bereich Gemeinschaftsbildung und nachhaltiger Lebenskultur.
www.ulrike-fahlbusch.de



Quelle: Autor